めまいと頭痛のダイヤリー

年　月　日～　月　日

氏名：　　歳　男・女

めまいと頭痛の関係

（1番多い関係の番号**1つだけ**に〇をする）

1. めまいが来て頭痛が来る
2. めまいだけ
3. 頭痛とめまいが同時に来る
4. 頭痛からめまいになる

（記載例）

日付	生理	起床時	朝	昼	夜	寝る前	薬	メモ
10/5（月）		○ ●					ｲﾐｸﾞﾗﾝ	外出（ﾃﾞｨｽﾞﾆｰﾗﾝﾄﾞ）
10/6（火）	○		○ ◎		▲			一日中倦怠感あり

持続時間	1日	1時間以上	1時間以内
めまい	□	○	△
頭痛	■	●	▲
吐き気	▣	◎	◬

自由記載欄

（書ききれなかったこと、薬の効果、副作用等についてもお書き下さい。）

左の記載例にならって以下の記入をして下さい。

日付	生理	起床時	朝	昼	夜	寝る前	薬	メモ
/（月）								
/（火）								
/（水）								
/（木）								
/（金）								
/（土）								
/（日）								
/（月）								
/（火）								
/（水）								
/（木）								
/（金）								
/（土）								
/（日）								

日付	生理	起床時	朝	昼	夜	寝る前	薬	メモ
/（月）								
/（火）								
/（水）								
/（木）								
/（金）								
/（土）								
/（日）								
/（月）								
/（火）								
/（水）								
/（木）								
/（金）								
/（土）								
/（日）								